



本报今年首次举办膏方节，新民膏方专家热线开通9天来，预约咨询火爆。为满足读者需求，膏方节期间将邀百位有丰富膏方经验的中医学名家，分期分批为读者服务。针对大家关心的问题，本刊走访了上海中医药大学74岁的老校长、新民膏方专家团专家严世芸教授，请他权威解答。

■ 好膏方最关键的是什么？

严世芸教授是上海中医药大学终身教授，出身中医世家，对膏方有

名中医严世芸教你如何吃膏方

新民膏方节将请百名中医服务读者

◆ 解雯雯

深入研究，他强调，膏方出功效，最关键的是找对人开对方。中医对膏方的要求非常之高，一般来说开一个膏方，要比看十个普通病人耗费更多的精力。通常开一个膏方至少需要半个小时，药材少则二三十种，多则五六十种，所以必须由有经验的中医师通过对使用者详细询问、诊察，将望、闻、问、切合参，综合既往病史和身体现状，辨证确立选材思路，再根据不同药材的药性、气味等合理配伍加减，才能有针对性地开出高

质量的膏方，做到“一人一方”。

怎么找到适合自己的膏方呢？读者可以根据自己情况找相对应科室的专家，对自身情况不清楚的，可以先选择内科膏方。

■ 什么样的人该吃膏方？

膏方选材特点是着眼整体，扶正与祛邪兼顾并举，既能“补虚”，又能“应疾”，既“整体调理”，又“因人而异”。至于什么样的人应该吃膏方，严世芸教授将其归纳为16个字：未病先防、欲病救萌、已病防变、

病愈防复。

未病先防：如工作压力大、有疲劳综合征的亚健康人群。

欲病救萌：如身体已现异常，体检报告中提示有健康问题的人群；

已病防变：已经有病症，经过治疗好转，需要巩固的人群；

病愈防复：已临床痊愈，为防复发，需进行预后健康管理的人群。

另外，严老强调，膏方不适于急症患者，儿童用膏方也要慎重，防止滥补。



严世芸
上海市名中医，主任医师，上海中医药大学终身教授、博士生导师、原校长，上海市中医药学会名誉会长，擅长心脑血管疾病和各种内科疑难病调治。

新民膏方专家团部分专家
(排名不分先后)

吴银根 上海市名中医，主任医师，上海中医药大学附属龙华医院终身教授、博士生导师，中国中西医结合学会呼吸专委会荣誉主任委员。擅长哮喘、慢性支气管炎、慢阻肺等呼吸病的膏方调理。

康正祥 主任医师，上海中医药大学附属曙光医院教授、原副院长。擅长消化系统胃肠道及肝胆疾病的膏方调理。

何新慧 上海中医药大学教授、博士生导师，上海市非物质文化遗产“何氏世医”第29代嫡传，上海市传统医学工程协会膏方专委会副主委。擅长免疫代谢系统疾病(如糖尿病、痛风、溃疡等)及各类妇科疾病疾病的膏方调理。

李其忠 上海中医药大学教授、博士生导师、学术委员会委员、原基础医学院院长。擅长肝胆、脾胃、呼吸系统以及虚症亚健康的调理。

周家乐 上海中医药大学教授、岳阳医院主任医师，中华中医药学会男性病专委会委员，擅长各类内科疾病和男性病(如遗精早泄、弱精少精等)的膏方调理。

王文锦 主任医师，上海市中医医院原妇科主任，擅长更年期综合征等各类妇科疾病

的诊治及膏方调理。

蔡丽乔 主任医师，上海市中医药学会脑病专委会名誉主委，擅长心脑血管疾病、老年脑病、脑血管意外后遗症等内科疑难杂症以及更年期综合征、虚证、亚健康的诊治及膏方调理。

石关桐 上海中医药大学教授、曙光医院主任医师，上海石氏正骨第四代传人，中华中医药学会骨伤分会副主委，擅长各类骨关节疾病及内科疾病的膏方调理。

周时高 上海中医药大学教授、研究生导师，龙华医院主任医师，大内科常务副主任，上海市传统医学工程协会膏方专委会副主委，临床擅长类风湿关节炎、干燥综合征、痛风、失眠及各类虚证和内科疑难杂症的诊治。

徐建国 上海中医药大学教授、研究生导师、龙华医院主任医师，上海市传统医学工程协会膏方专委会副主委，擅长冠心病、心肌炎后遗症、高血压、高脂血症、脂肪、糖尿病、亚健康的膏方调理。

施洪耀 副主任医师，上海市传统医学协会膏方分会副主委，擅长男性功能低下、前列腺疾病、脂肪肝、哮喘、慢性支气管炎、慢性胃炎、顽固性头痛、失眠等疾病的膏方调理。

活动信息

新民膏方节期间，本刊特邀严世芸教授为读者提供少量限额膏方专家号。此外，本周还将有吴银根、何新慧等11位有丰富经验的

各位专家和严世芸教授一起，为读者提供百个专家咨询号，预约从速，约满为止。

专家预约方式：1. 新民膏方专家热线：021-31200952；2. 编辑短信“本人姓名+联系方式”发送至13248310667

季节交替为何湿疹多发

新民健康送出皮肤科免费专家咨询号

◆ 解雯雯

生活中，湿疹虽然不可怕，可以治愈，但是仍然让很多人谈虎色变。湿疹易反复发作，尤其是换季的时候湿疹发病率非常高。为此，新民健康推出“免费专家咨询号”活动，此次推出的是皮肤科专家娄移学副主任医师及其团队的专家咨询号。有需求的读者可预先报名(报名方式见下方)

专家指出，湿疹是一种病因比较复杂的迟发性皮肤变态反应，与过敏反应关系比较密切。最直观的表现就是瘙痒剧烈、痒感明显、反复发作。忽冷忽热的天气，使这些患者的皮肤对环境适应度下降，引起湿疹的发作或加重，开始可能只是单纯的汗液积留于皮肤表层内，形成痱子，接着引起皮肤发红、发痒发炎反应，再经抓搔不当处理，引起皮肤湿疹变化，甚至造成二度病菌感染，如此恶性循环下去。

湿疹发生的原因有许多，如穿着闷不透风的衣服、肥胖者、剧烈运动大量出汗、空调排气不佳等，汗液滞留刺激皮肤，造成许多继发的炎症反应。此外，也有可能是由于患者过敏体质、外界理化因素的刺激，以及气候季节饮食都有一定关系。很大一部分慢性湿疹患者病情一直缠绵不愈反复发作，其原因固然有因病人自身未注意好饮食禁忌，但其导致

病情常年反复发作不愈的根本原因主要存在于对本病的认识和治疗上的误区。很多患者认为湿疹和荨麻疹只是一种普通的过敏症状，未能引起足够重视，在初发病时没做相应正规系统的治疗或治疗不彻底，致使症状暂时减轻或控制，但病灶却未完全祛除，留下“尾巴”，因此会在免疫力下降或进食辛辣饮食或饮酒之后再次复发甚至加重。久之成为慢性，缠绵反复难以根除，加之因搔痒引起反复搔抓，致使病情日渐加重。

那么对于慢性湿疹和荨麻疹，中医中药是否可以对整体情况进行调理？专家指出，皮肤病是机体内部紊乱失调在皮肤上的一种外在表现，针对这种情况，中医认为可以中药及物理治疗相结合，因为中药可以从根本上对机体的整体情况进行调理，调整阴阳气血，兼以祛风和血，利湿解毒，再根据皮肤具有吸收、渗透、排泄作用的特性结合物理治疗。

活动信息

新民健康此次推出的是皮肤科专家娄移学副主任医师的专家咨询号。021-58389895(周一至周五10时-17时)或编辑短信“皮肤+姓名+联系方式”发至18049972669报名。活动时间为10月8日-月14日。

【医生简介】

娄移学

副主任医师，从事皮肤科治疗诊断工作30余年。擅长运用中西医结合治疗湿疹、荨麻疹、牛皮癣、白癜风、鱼鳞病、痤疮、手足癣、脱发等各类皮肤疾病。对一些疑难病症采用辨病与辨证相结合，在治疗用药上拥有独特的中西医整体观念。



牙掉了 咀嚼困难 怎么办？

圣贝口腔种植科主任王申谈种植牙修复

◆ 张筱琳

很多人认为，步入中老年后身体逐渐与衰老、孱弱画等号。然而年近70岁的陈先生，要不是他亲口说出自己的年龄，或许谁也不会想到，这位笑起来牙齿整齐、充满活力的老人已入古稀之年。陈先生看起来比实际年龄年轻很多，不得不归功于他一口整齐健康的牙齿。

■ 缺一颗种一颗，10年种下5颗牙

其实从10年前开始，陈先生就面临牙齿脱落的问题，当时缺失了3颗牙齿，于是尝试当时还颇为“新潮”的种植牙。种植牙是通过医学方式将人工牙根植入牙槽骨内，由于像真牙一样扎根在颌骨内，具有很强的固位力与稳定性，所以使用者经常会都忘记了口中有种植牙的存在。

■ 德式微创亲骨种植，口福不用愁

口腔种植科王申主任谈到，目前种植牙技术相比十年前更加成熟。种植牙和真牙一样包括牙根和牙冠两部分，由于种植牙有自己独立的牙根固位，不需要依附邻牙来固位，对健康的邻牙不仅没有任何伤害，反而能更好地保护颌牙。种植牙具有很强的固位性和稳定性，就像真牙一样“长”在口腔内，逼真地



模仿了人类天然牙，咀嚼功能媲美真牙。

值得一提的是，德式微创亲骨种植是专门针对亚洲中老年人研发的种植方式之一。它结合亚洲中老年人独有的骨骼、骨量、骨密度特点，融合无痛技术等，使种植体与牙槽骨形成完美密合。德式微创亲骨种植并以其良好的坚固稳定、持久耐用等多重优势，获得国内外口腔界的推崇。

特邀专家简介
王申
上海交通大学医学院口腔医学硕士，现任上海圣贝口腔种植科主任，曾在上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔种植科从事种植及美容修复工作近十年，上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员、国际口腔种植学会(ITI)会员、中华口腔种植专业委员会会员、瑞士straumann种植培训讲师，多次赴瑞士、意大利、日本等国家进修。擅长牙美容、微创种植、即刻种植、精通种植美学修复，烤瓷全瓷修复，各类活动、覆盖义齿修复。



扫一扫，关注王申医生，了解活动义齿、烤瓷牙、种植牙该如何选择

不要钱的健康宝典，每家可领1本，快，快，快

《名医谈腰腿痛》来电就送

欢迎致电：400-0060-365

《名医谈腰腿痛》由第二军医大学出版。(刊号: ISBN978-81060-848-0)。本书是多位骨科专家，经过多年诊疗经验，重点介绍了一些操作简单、行之有效的办法，科学指导腰腿痛问题读者进行家庭康复训练，适合广大腰腿痛问题读者及其家属阅读。与其忍受疾病痛苦，不如动手拨个电话，仔细看看这本书！不如按照书中的独

门方法，让身体恢复原动力，让自己赶紧远离腰腿痛吧！

善意提醒：要书的人特别多，你还犹豫什么？抓紧时间拨打电话400-0060-365，即可坐在家里等书上门！

(此书无条件赠送，不要一分钱，如有人收钱，请举报)

送书单位：通化民泰药业股份有限公司

